

Stephen W. Porges, *Polyvagal Perspectives*

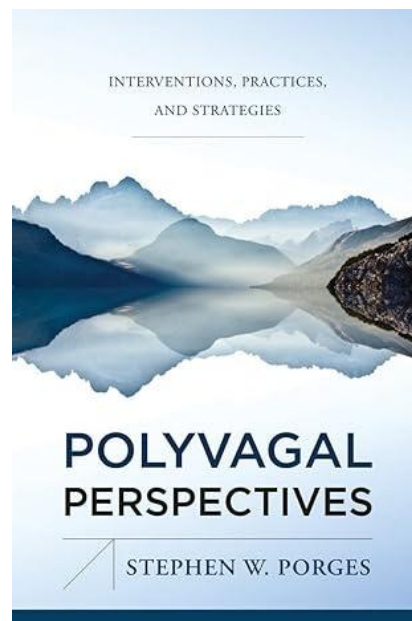
New York: W. W. Norton & Company, Inc., 352 pp.

Eugénio Lopes

Recibido 09/12/2025 • Aceptado 30/01/2026

No estudo filosófico (algo que se pode igualmente aplicar a outras áreas científicas), a relação entre a mente e o corpo humanos sempre ocupou um lugar de destaque, ao longo da história. Contudo, neste estudo, os resultados e as teses diferem; em caso mais extremos, acabam inclusive por contrapor-se. Portanto, neste sentido, enquanto alguns investigadores defendem que a pessoa humana é a sua mente ou o seu corpo, desconsiderando, ou, até mesmo, eliminado a outra entidade, já outros defendem, em contrapartida, que se trata da mesma entidade. Por sua vez, enquanto alguns investigadores, que se situam, digamos assim, num nível intermédio, defendem que a mente e o corpo humanos não podem estabelecer qualquer relação e, assim, «dialogar» entre si (mesmo afirmando simultaneamente que se trata de entidades essencialmente distintas), outros propõem, em contrapartida, uma visão mais realista destas entidades, mostrando de que forma, apesar de elas serem distintas, a mente e o corpo humanos se podem relacionar entre si.

O sistema nervoso humano é também um tema de destaque nos vários estudos filosóficos (algo que se pode igualmente aplicar a outras áreas científicas). Contudo, da mesma forma, quando se aborda esta entidade no mundo académico, as opiniões também diferem. Assim, enquanto alguns investigadores argumentam que o sistema nervoso é sinónimo da mente humana, já outros alegam, em contrapartida, que, mesmo tratando-se de entidades essencialmente distintas, elas não podem estabelecer qualquer tipo de relação entre si. Por sua vez, alguns investigadores, situando-se igualmente num nível intermédio, defendem que a mente e o sistema nervoso



humanos, mesmo sendo entidades essencialmente distintas, podem sim dialogar entre si, tal como propõe, através da obra supracitada, o renomado investigador, Stephen Porges, criador da teoria polivagal (*Polyvagal Theory*), atualmente professor de Psiquiatria, na Universidade da Carolina do Norte, em Chapel Hill, e diretor do Kinsey Institute Traumatic Stress Research Consortium, na Universidade de Indiana, em Bloomington.

Assim, para atingir este objetivo, o Autor decidiu dividir a sua obra em 5 partes, contendo estas, sucessivamente vários capítulos¹. A primeira parte, intitulada de «Teoria», subdivide-se em quatro capítulos, com os respetivos títulos: 1) «O paradoxo vagal: uma solução polivagal»; 2) «A teoria polivagal: uma viagem bio-comportamental à sociabilidade»; 3) «Teoria polivagal: uma ciência da segurança»; e 4) «Uma teoria transdisciplinar da sociabilidade: a teoria polivagal». Já a segunda parte, intitulada de «Implicações Clínicas», subdivide-se sucessivamente em três capítulos, com os respetivos títulos²: 5) «Apaziguamento: substituindo a síndrome de Estocolmo como definição de uma estratégia de sobrevivência»; 6) «O paciente sensível através da lente da teoria polivagal: uma neurociência da ameaça e da segurança»; e 7) «Neuromodulação: usando a música alterada por computador para tratar uma criança de dez anos que não responde a intervenções padrão para a desordem neurológica funcional».

Posteriormente, a terceira parte da obra, intitulada de «Monitorização e estimulação do nervo vago», subdivide-se em dois capítulos, com os respetivos títulos: 8) «Variabilidade da frequência cardíaca: uma viagem pessoal» e 9) «Explorando a Estimulação do nervo vago através da lente da teoria polivagal». Já a quarta parte, intitulada de «Artigos breves»³, subdivide-se sucessivamente em cinco capítulos, com os respetivos títulos: 10) «Tom vagal cardíaco: um mecanismo neurofisiológico que evoluiu nos mamíferos para diminuir as reações de ameaça e promover a socialidade»; 11) «Síndrome de Ehlers-Danlos através da lente da teoria polivagal: um prefácio para transformar a síndrome de Ehlers-Danlos»; 12) «A adição: uma perspetiva polivagal»;

¹ As traduções portuguesas foram feitas pelo Autor da resenha.

² A numeração aqui segue aquela da obra original.

³ Na realidade, trata-se de alguns artigos científicos, publicados anteriormente em revistas científicas, redigidos pelo próprio autor e em colaboração com outros coautores.

13) «O autismo através da lente da teoria polivagal» e 14) «Da empatia à compaixão: um processo fisiológico em duas etapas».

Finalmente, a quinta e última parte da obra, intitulada de «Blogs e entrevistas»⁴, subdivide-se em cinco capítulos, com os respetivos títulos: 15) «O nosso sistema nervoso está sempre a tentar encontrar uma forma de sobreviver, de estar seguro»; 16) «Entrevista com o Dr. Stephen W. Porges»; 17) «A anatomia da calma»; 18) «Como manter a calma em situações de elevado stress»; 19) «O que o estado fisiológico de Putin nos diz: como o estado fisiológico de um líder pode afetar o mundo».

Dos vários pontos positivos, que se podem encontrar ao longo da obra, gostaria de mencionar os seguintes, que considero serem os mais importantes, do ponto de vista metodológico, dos objetivos e do conteúdo, respetivamente. Assim, com relação à metodologia, gostaria de destacar os seguintes: o primeiro faz portanto referência ao facto de Stephen Porges ter estabelecido um diálogo interdisciplinar entre algumas das áreas do conhecimento, nomeadamente entre a filosofia, a psicologia, a psiquiatria, a neurociência, a biologia, a educação, a sociologia e a política. Aliado a este ponto, menciona-se também, positivamente, o recurso a uma vasta bibliografia, proveniente de vários autores-investigadores, igualmente procedentes de diferentes áreas do conhecimento. Deste modo, Stephen Porges não só conseguiu fundamentar as suas ideias, como também dar credibilidade aos vários argumentos que foi expondo ao longo da sua monografia, de um modo mais profundo e coeso. Assim, aliado as estas situações, penso que a obra pode não só ser de interesse a um público-alvo mais amplo (inclusive para leitores que não provêm das várias áreas científicas, no sentido forte do termo), como também pode contribuir ao desenvolvimento de várias áreas do conhecimento, particularmente daquelas mencionadas precedentemente.

Todavia, do ponto de vista metodológico, destaca-se igualmente na obra que o Autor a tenha dividido em várias partes, que por sua vez contêm vários capítulos, algo que, a meu ver, facilita não só a sua leitura, mas também o seu estudo, a sua compreensão e a sua análise. Ao mesmo tempo, salienta-se também como ponto positivo o facto de Stephen Porges ter usado uma linguagem simples, acessível e, simultaneamente, precisa, sobretudo, no que diz respeito à exposição e à descrição de

⁴ Na realidade, trata-se de alguns artigos científicos, publicados anteriormente em blogues, ou de algumas entrevistas do autor.

vários termos, nomenclaturas e conceitos científicos, que, por vezes, são difíceis de introduzir e abordar, algo que também, a meu ver, concorre para um melhor estudo, compreensão e análise da obra.

Ora, já no que diz respeito aos objetivos da obra supracitada, evidencia-se sobretudo como ponto positivo, de forma muito resumida, algo que poderia, sem dúvida, ocupar várias páginas, o facto de Stephen Porges ter, uma vez mais, apresentado, proposto e, particularmente, desenvolvido a sua teoria polivagal (*Polyvagal theory*). De facto, sendo o pioneiro deste estudo, no sentido forte do termo, esta sua investigação conta já com vários artigos e monografias (para não falar das suas inúmeras conferências e entrevistas, muitas das quais podem ser visualizadas online), dedicados particularmente à identificação do nervo vago na pessoa humana e, ao mesmo tempo, à apresentação e análise da relação existente entre esta e outras entidades e fatores, mostrando, assim, simultaneamente, como o nervo vago é fundamental e, por sua vez, condiciona, de várias formas, não só o bem-estar e a autorrealização da pessoa humana, de vários modos, como também a harmonia social (inclusive a paz entre os povos e as nações) e vice-versa.

278

Sucessivamente, já no que diz respeito ao conteúdo da obra, entre vários, gostaria de mencionar os seguintes pontos positivos, que considero serem os mais importantes. Desta forma, aliado ao que foi anteriormente mencionado, o primeiro consiste, portanto, no facto de o Autor ter estudado várias componentes e fenómenos do mundo interno da pessoa humana; sobretudo, por ter analisado as várias partes constituintes do sistema nervoso da pessoa humana, particularmente no que diz respeito ao cérebro humano e ao nervo vago. Neste sentido, considera-se igualmente fundamental na monografia a relação estabelecida pelo Autor entre o nervo vago e o cérebro humano; bem como a relação estabelecida entre estas entidades e as restantes partes do sistema nervoso humano e também do corpo humano.

A obra ganhou, todavia, mais credibilidade pelo facto de Stephen Porges ter alargado e abrangido nesta relação à mente humana, incluindo, assim, o intelecto, a vontade e a afetividade (não só aquela espiritual), mostrando, nesta linha, de que forma estas entidades, apesar de serem essencialmente distintas, se co-implicam e condicionam entre si. No que diz respeito, mais concretamente, à vontade, menciona-se igualmente, como ponto positivo, a importante relação estabelecida pelo Autor

entre esta faculdade, algumas virtudes e o nervo vago, e vice-versa, nomeadamente a esperança, a compaixão, a benevolência, o amor e a resiliência. Neste sentido, também se menciona a relação estabelecida entre o nervo vago e a linguagem (verbal e não-verbal) e vice-versa, mostrando igualmente de que forma elas se co-implicam e condicionam entre si.

Posteriormente, tendo-se em consideração os pontos anteriores mencionados, salienta-se igualmente na obra, todavia no que diz respeito ao seu conteúdo, a relação estabelecida pelo Autor entre o mundo interno e o mundo externo da pessoa humana. Assim, com referência ao mundo externo da pessoa humana, que igualmente pressupõe, em certo sentido, o seu mundo interno, destaca-se inicialmente na monografia que Stephen Porges tenha estabelecido uma relação entre a família, a educação (particularmente a infantil) e o nervo vago. Sucessivamente, nesta linha, menciona-se também, como ponto positivo, que o Autor tenha mostrado de que forma o tipo e a qualidade das relações que a pessoa humana estabelece com os demais, em vários contextos, condicionam não só o desenvolvimento e o funcionamento do seu nervo vago, como também, paralelamente, o florescimento e autorrealização da própria pessoa humana, começando pela infância, passando pela adolescência e terminando na fase adulta.

Em seguida, todavia, na mesma linha, ressalta também positivamente que Stephen Porges tenha relacionado os grupos e as sociedades e o nervo vago da pessoa humana, mostrando, assim, de que forma estas realidade se co-implicam entre si e se condicionam mutuamente. Neste sentido, tendo em consideração estas situações anteriormente mencionadas, penso que um dos pontos principais da obra, no que diz respeito ao seu conteúdo, reside, portanto, no facto de o Autor ter mostrado magistralmente de que forma o tipo e o nível de segurança (ou a sua ausência), percebida por uma determinada pessoa, se relaciona com a vivência de experiências traumáticas, e como este fator está também na base do desenvolvimento do trauma, (ou no seu impedimento).

Finalmente, com relação ao conteúdo da obra, destaca-se também positivamente o modo como Stephen Porges mostrou como o nervo vago condiciona o florescimento da pessoa humana, em vários sentidos, e vice-versa. Nessa. linha, devido a esta sua importância, deve-se também realçar como ponto positivo que o Autor tenha

identificado, analisado e proposto algumas formas para melhorar o estado do nervo vago.

A teoria polivagal, proposta por Stephen Porges, é um tema que continua a desenvolver-se e a progredir no mundo académico, apesar de, sobretudo com os seus artigos científicos e monografias, mais concretamente com a obra supracitada, já ter alcançado e oferecido conclusões muito pertinentes à comunidade científica, algo que, sem dúvida, pode ajudar toda a pessoa humana a florescer e autorrealizar-se de melhor forma, bem como a preservar o bem-comum e a harmonia social e, assim, nesta linha a construir um mundo melhor, inclusive para as gerações vindouras, e vice-versa. De igual modo, como já mencionado, penso que esta monografia de Stephen Porges (raciocínio que se pode aplicar igualmente aos seus outros trabalhos académicos) pode não só instigar e fomentar o diálogo interdisciplinar, como também permitir o desenvolvimento de várias das áreas científicas, algo que, por sua vez, é imprescindível a fim de sobretudo evitar-se qualquer reducionismo, como várias vezes se verifica na abordagem de estas e de outras temáticas. Portanto, neste sentido, gostaria de uma vez mais recomendar a leitura, o estudo e a análise da obra supracitada (e das outras igualmente redigidas pelo autor), que pode oferecer vários contributos científicos, em diferentes sentidos. Assim, se me é permitido, gostaria de terminar esta resenha motivando Stephen Porges não só a continuar com o seu bom trabalho de investigação, mas também, ao mesmo tempo, a divulgá-lo aos seus leitores.